

**Рябухина Е.А., Строшкова Н.Т.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК ФАКТОРА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация.* В представленном материале обосновывается использование стретчинга как средства повышающего и сохраняющего состояния здоровья человека.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, комплекс здоровьесберегающих технологий, стретчинг.

Здоровьесберегающая технология - это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий.

Если говорить упрощенно, то здоровьесберегающая технология - это «система здоровья» или технологии сохранения и стимулирования здоровья, составными элементами которой являются: комплекс оздоровительных, профилактических, лечебных мероприятий; работа над осознанным саморазвитием участников; деятельность по созданию необходимых условий для самопознания, самореализации каждого участника этой системы [1].

Акцент здоровьесберегающих технологий смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития.

Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития [1].

Комплекс здоровьесберегающих технологий, ниже представлены лишь некоторые из них.

1. Релаксация — в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния и целей определяется интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

2. Гимнастика пальчиковая — возможна с самого раннего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем.

3. Гимнастика для глаз — ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.

4. Гимнастика дыхательная — в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

5. Динамическая гимнастика — ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

6. Гимнастика корригирующая — в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

7. Гимнастика ортопедическая — в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Подробнее остановимся на таком виде здоровьесберегающих технологий, как *стретчинг* - то упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий (по-русски просто растяжка).

Стретчинг уменьшает мышечное напряжение и улучшает эластичность мышц. Это снижает опасность травматизма и болей. Как известно, напряженные мышцы недостаточно обеспечиваются кислородом, дольше восстанавливаются, что может вызвать негативные последствия для здоровья.

Растяжка показана не только спортсменам (как известно, с нее начинают любую тренировку), танцорам (улучшается координация движений), бодибилдерам (сокращается восстановительный период после тренировок), но обычным людям любого возраста, в том числе пожилым.

Стретчинг позволяет повысить общую двигательную активность человека, что всегда благоприятно влияет на суставы и служит отличной профилактикой хрупкости костей. Растяжка укрепляет сердце, дыхательную систему, повышает температуру тела и мышц. Растяжки нужны и при релаксации — они притупляют боли, возникновение которых возможно после тренировки[2]. Ряд простых упражнений на растяжку, хорошо известных абсолютно каждому: выпады, наклоны вперед, растягивание бедер, растягивание икроножной мышцы, растягивание внутренней поверхности бедра, приседания и другие.

Стретчингом следует заниматься не раньше, чем через 30 минут после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 минут со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении и под музыку[2].

Стретчинг можно использовать как прикладную часть комплекса упражнений, а также в качестве самостоятельного способа поддержания хорошей физической формы.

Реализацию здоровьесберегающих образовательных технологий следует понимать, как задачу-оптимум, включающую не только охрану здоровья, но и формирование, укрепление здоровья, воспитание культуры здоровья, а также и содействие в стремлении каждого человека грамотно заботиться о своем здоровье.

*Библиографический список:*

1. Что такое здоровьесберегающие технологии [Электронный ресурс]: Режим доступа: [http://www.v-vospitanie.ru/view\\_health.phpid-26](http://www.v-vospitanie.ru/view_health.phpid-26)
2. Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/12/01/sovremennye-zdorovesberegayushchie-tekhnologii-v-dou>

**Рязанцева Г. В., Строшкова Н.Т.**  
Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

## **СИСТЕМА РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ**

*Аннотация:* Сегодня заболевание центральной нервной системы - ишемический инсульт довольно распространенное заболевание во всем мире. Реабилитационный период после этого тяжелого заболевания достаточно длительный и занимает по времени от 6 месяцев до 2 лет. В случае своевременности оказания помощи таким пациентам и качества реабилитационных мероприятий время восстановления утраченных функций может быть снижено.

*Ключевые слова:* пациенты, ишемический инсульт, система реабилитационных мероприятий.

В настоящее время реабилитация заняла прочное место среди ведущих медико-социальных направлений, разрабатываемых во всем мире [1]. В тоже время это одна из самых актуальных и сложных проблем медицины, здравоохранения и социальной помощи. Объясняется это, прежде всего большим количеством заболеваний с крайне тяжёлыми последствиями, приводящими к инвалидизации. С другой стороны, стремительное развитие науки и в том числе медицины - служб неотложной помощи и реанимации, а также совершенствование технологии диагностики и лечения заболеваний, все больше расширяют возможности спасения человеческой жизни. В свою очередь это требует особых условий для выживания больных, специальных методов восстановления и длительного времени для возвращения их к активной жизни [2]. На сегодняшний день, по организации и развитию реабилитации можно судить об уровне культуры и медицины в стране [3]. В связи с этим проблема повышения эффективности и улучшение качества реабилитационного процесса является весьма актуальной. Это предполагает проведение определённого